

noviembre 2023

SABER Y NO HACER

ACCIÓN POR LA AUTODETERMINACIÓN

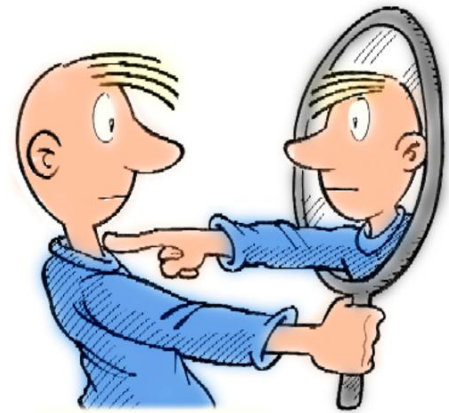
[Dr. Melvin Ruiz Miranda](#)
Quiropráctico
N.L.P. Master Trainer
Clinical Hypnotherapist

¿Cuántas veces escuchamos a las personas decir “ya yo se eso”, o “no me lo tienes que decir, ya yo lo sé”? Y nos preguntamos, entonces, si ya lo sabe, ¿por qué no lo hace?

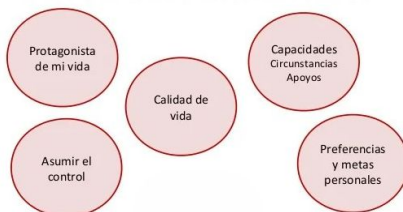
En mis clases tengo una frase que utilizo con frecuencia y es “**saber y no hacer es igual que no saber**”. No es porque no sepa, es porque el resultado de no hacer y saber, y no hacer es el mismo. No hay diferencia.

Entonces la pregunta que nos debemos hacer es ¿por qué?

Ciertamente hay varias de razones y en este artículo vamos a considerar una de ellas.



¿Qué es la autodeeterminación?



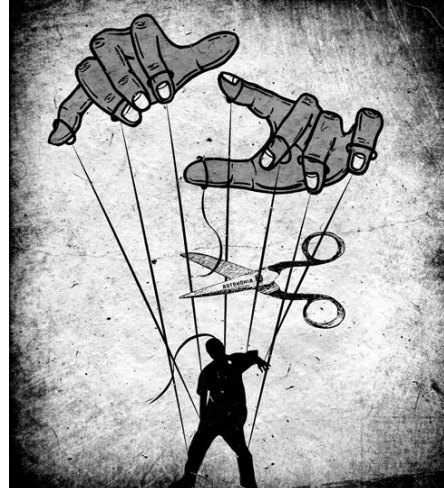
Numerosos estudios han demostrado que la gran mayoría de la gente generalmente no quiere hacer lo que otros le dicen que tienen que hacer. Esto es un gran problema cuando por ejemplo los padres le piden a sus hijos que hagan ciertas cosas, o cuando un profesional, como digamos un médico, le dice a su paciente lo que tiene que hacer como por ejemplo una dieta, ejercicio evitar ciertas cosas o cambiar costumbres.

De aquí surge la teoría de la autoderterminación, donde la motivación primaria para la gran mayoría de la gente se genera internamente, o sea, ellos mismos son los que determinan lo que deben hacer y de

esta forma se motivan y son más propensos a tomar acción sobre sus propias decisiones.

El estudio de tipología (tipos de personas) y la lingüística nos ayuda grandemente a facilitar que la gente genere dentro de si la determinación de lo que deben hacer.

Ciertamente, esto de por si es un tipo de persona. Hay algunos que hay que llevarlos paso a paso y guiarlos en la vida, mientras que otros tienen que decidir por ellos mismos (los autodeterminantes). Preguntas sobre como ellos determinaron hacer algo son clave para determinar si deciden por si mismos o si se dejaron llevar por otra persona. Una vez usted entienda el tipo de persona con quien estás trabajando, entonces puedes comunicar de tal forma para facilitar el proceso de tomar decisiones y motivarse para ejecutarlas.



El estudio de otras tipologías también es sumamente útil para ayudar a confeccionar una comunicación que ayude a motivar e inspirar a las personas. Por ejemplo, los sistemas de representación donde se determina si la persona es visual, auditivo o Kinestético. También las tipologías de los Metaprogramas particularmente si la persona se mueve [Hacia vs Apartando](#) de las cosas, si son de opciones o de procedimientos o si son proactivos vs reactivos etc.

Algunas de las preguntas que podemos generar son :

- ¿Cómo *tu* decides hacer y lograr las cosas?
- ¿Alguien te lo tiene que decir o lo decides por ti mismo?
- ¿Cómo *tu* haces para tomar una decisión?
- Y después de tomar una decisión, ¿Cómo haces para *tomar acción* y *sencillamente hacerlo*?
- ¿Qué *quieres* lograr?
- ¿Para cuándo lo *quieres* lograr?
- ¿Qué o quién te impide *tomar acción*?
- ¿Qué necesitas saber o hacer para *poder hacerlo*?
- ¿De quien depende el que *tu puedas* hacer...?
- ¿Si *tu pudieras decidir hacerlo ahora* que otras cosas podrías lograr?
- ¿Porqué no lo has *hecho ya*?

Este tipo de preguntas ayuda a la persona que es autodeterminante, decidir por si lo que quiere lograr y puede motivarlo a hacerlo. Mas que decirle lo que debe hacer, estamos causando que la misma persona decida lo que debe hacer.

Hágase estas mismas preguntas y seguramente descubrirá la razón por la cual no estas haciendo lo que sabes que debes hacer. Posiblemente te motives a tomar acción y por fin lograr aquellas cosas que deseas.

Le recomiendo que visite la siguiente página web: [La teoría de la autodeterminación: qué es y qué propone \(psicologiamente.com\)](#)


También le sugiero que lea el siguiente artículo de este servidor: Hacia o Apartando y para otros artículos visite nuestra página web: [Artículos | Neurolingüística \(melvinruiz.com\)](#)



COACHING
PARA CAMBIOS CON
P.N.L. CON
Programación Neuro Lingüística

Dr. Melvin Ruiz Miranda
N.L.P. Master Trainer, Master Practitioner,
Clinical Hypnotherapist

Ahora desde la comodidad de su casa, por medio de ZOOM usted puede lograr cambios de estados, comportamientos, pensamientos, actitudes, temores, creencias limitantes, programarse para el éxito y mucho más.



Para más información sobre las sesiones de terapia visite nuestra página web que describe las sesiones y la terapia extendida por medio de una grabación en audio.

<https://www.melvinruiz.com/terapia-y-consulta>
787-637-0134

Información de Coaching/Terapia

www.melvinruiz.com

PODIUM | P.O. Box 743, Dorado, 00646-0473 Puerto Rico

Unsubscribe_podium@xsn.net

[Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)

Sent by bypodium@xsn.net powered by



Try email marketing for free today!